ENVIADO POR
Hesi07

ON
22/01/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

A saudação



Aqui você encontrará um exercício dinâmico de bater palmas que exige cooperação e fortalece o sentimento de grupo.

Implementação

- São formadas duas linhas, sendo que cada um deve ter um parceiro para enfrentar.
- Os movimentos descritos abaixo são apresentados passo a passo para o ensaio.
- Os dois parceiros que estão de frente um para o outro juntam alternadamente as palmas das mãos direita e esquerda (como se estivessem batendo palmas). Toda a sequência de movimentos se baseia em juntar as mesmas mãos (ou seja, a mão direita ou esquerda de cada parceiro).
- Durante o ensaio, deve-se trocar de parceiro depois de cada sequência de movimentos para se ajustar a uma nova pessoa. Para fazer isso, a primeira pessoa em uma fileira passa para a última posição.
- O exercício é sobre coordenação e também sobre a criação de um ritmo consistente na sequência de movimentos.
- Depois que a sequência de movimentos tiver sido ensaiada, o grupo poderá ter a tarefa de encontrar o mesmo ritmo como um grupo.

A sequência de movimentos:

- Comece com a palma da mão direita, que é colocada na altura da parte superior do corpo.
- A mesma altura é seguida por palmas com a palma da mão esquerda.
- Palma da mão direita na altura do joelho
- Palma da mão esquerda na altura do joelho
- Palma direita novamente na altura da parte superior do corpo
- Agora gire a palma da mão direita 180° para dentro
- Traga a mão direita para trás e agora junte a parte externa da mão (!).
- Repita as etapas 5 a 7 com a mão esquerda.
- Agora, bata suavemente na parte interna do pé direito.
- Com um salto, troque a perna de pé e faça o mesmo movimento com a parte interna do pé esquerdo.
- Agora, cada parceiro bate palmas com as mãos duas vezes.
- Por fim, os braços são levantados para cima e uma saudação previamente acordada é feita.
- A sequência de movimentos recomeça sem interrupções.

Comprovante de origem

- Foto da capa: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorias
Jogos e atividades

Tags
Сътрудничество
Кооординация
Jogo em grupo
Динамично
Реакция

Número de participantes
1–20
20–30

Bíblia
Essa informação está faltando.

Material
Quase sem esforço

Download de arquivos
Nenhum download de arquivo

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags
Número de participantes
Bíblia
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/saudacao